

78

***LEXIQUE
TECHNIQUE
BASKETBALL***



Yvelines

BASKETBALL

SOMMAIRE

• <i>Le 1C1</i>	<i>2</i>
• <i>L'Adresse</i>	<i>3</i>
• <i>Les Appuis</i>	<i>4</i>
• <i>La Défense</i>	<i>5</i>
• <i>Les Fondamentaux</i>	<i>6</i>
• <i>Le Jeu</i>	<i>7-8</i>
• <i>Le Jeu à 2 et le Jeu Rapide</i>	<i>9</i>
• <i>La Préparation Physique</i>	<i>10</i>
• <i>Le Travail par Poste</i>	<i>11</i>





Démarquage simple

Le démarquage simple est une action de se libérer de la pression défensive pour recevoir la balle sans l'aide d'un partenaire.

Départ croisé

Le joueur lance la jambe opposée à la main du dribble en protection ; il passe son épaule droite pour un départ à gauche au-delà de la ligne du défenseur. Le premier dribble est poussé au-delà du premier appui.

Pick and roll

L'objectif prioritaire est de créer une situation d'avantage grâce à l'écran. Action de porter un écran sur un porteur de balle. Après avoir porté son écran, le joueur ouvre tout en suivant le ballon des yeux.

Départ direct

Le joueur lance la même jambe que la main du dribble ; le ballon est propulsé au-delà du premier appui. Il faut être fléchi lors du départ afin d'éviter de marcher.

Feinte

Leurrer l'adversaire sur ses intentions Plusieurs feintes existent : feinte de tir, de départ en dribble, de passe, Une feinte doit être faite lentement et non vite. Il faut donc un changement de rythme entre deux mouvements.

Démarquage avec écran

Le démarquage avec écran est l'action i de se libérer de la pression défensive avec l'aide d'un partenaire.

Casser les bras

Action de passer la balle très vite et très bas (sous la ligne des genoux) afin de ne pas se la faire intercepter par le défenseur. Comme si on voulait lui casser les deux bras.



Tir en suspension

Action des jambes après une prise d'appuis soit alternatifs, soit simultanés. La vitesse d'exécution peut varier. Trois points importants : le capter de la balle, la vision, l'armer du tir et la fin du geste (trajectoire).

L'armer du tir

Placer la main directrice sous la balle (ne pas coller le ballon à la paume). Il y a un alignement de l'axe pied, genou, hanche et épaule. Le coude est légèrement au-dessus des 90°.

Tir de plain pied

C'est un tir où il n'y a pas d'impulsion. Tout se déroule les deux pieds au sol. La poussée s'effectue par une action commune des jambes et du haut du corps (coordination).

Trajectoire de tir

Il faut à la fin du geste monter le coude. Il doit y avoir un fouetté du poignet. Les doigts ont l'impression de terminer dans le cercle. Le bras est en extension complète. La trajectoire est haute et non rectiligne.

Tir en lay back

Le joueur commence ses appuis à l'intérieur de la raquette. Il passe sous le cercle. Il vise le haut du petit carré et dépose le ballon dessus.

Tir en power lay up

Les deux appuis sont rapprochés et permettent de stabiliser le corps. Le dos est en protection. Les épaules sont parallèles à la planche. Impulsion et lâcher haut. Il faut sauter et non s'écraser.

Tir en lay up

Le premier pas est généralement long (recherche de distance), le deuxième pas plus court pour rechercher la hauteur du saut. Il est important de tirer le genou libre vers le haut. La main est sous la balle lors du lâcher haut.

Attraper de balle

Le ballon doit très vite être ramener dans l'axe du tir. Il faut le placer dans la poche du kangourou. La paume de la main ne colle pas le ballon. Les doigts sont écartés.

Tir de lancer franc

Le tir de lancer franc est le premier tir de plain pied. Il faut que le joueur effectue toujours le même rituel avant de tirer.



Pivoter en effacer

Le joueur va reculer son appui pour faire face au panier. Cela lui permettra de prendre de la distance avec son défenseur. L'attitude est fléchie.

Pivoter en enrouler

Le joueur va renverser son appui. Cela lui permettra sur une tentative d'interception du défenseur de profiter de l'avantage.

Pivoter en engager

Le joueur va avancer l'appui pour faire face au panier. Cela lui permettra d'attaquer un défenseur trop proche de lui. L'attitude est fléchie.

Arrêts alternatifs

Le joueur s'arrête en deux temps. Il doit être légèrement fléchi lors de l'arrêt.

Arrêts simultanés

Le joueur s'arrête équilibré en un temps. Il est légèrement fléchi sur ses jambes.



Contestation déplacement

Dans la limite du règlement (être placé avant l'attaquant), le joueur va avec son corps (et non ses bras) contester le déplacement d'un joueur dans un espace précis. Le défenseur ne devra pas quitter le ballon des yeux.

Défense sur joueur intérieur

La défense sur le joueur intérieur se fera soit de $\frac{3}{4}$, soit en passant devant.

Run and jump

Défense tout terrain du style pressing Deux orientations possibles : vers le centre ou vers les lignes de touche. Le défenseur le plus proche du porteur décroche pour venir prendre le joueur porteur. Dans le même temps, une rotation s'opère.

Notion d'aide

A deux joueurs : Aider-reprendre. La ligne panier-panier détermine un côté ballon et un côté aide. A une passe du porteur, on défend en interception. A deux passes du porteur, le défenseur met un pied dans la zone, à trois passes, il y met les 2 pieds.

Contestation passe

Le joueur va se mettre en position fermée ou ouverte (difficile chez les jeunes) afin de contester avec sa main la passe sur son attaquant. Il doit toujours avoir le regard sur la balle.

Défense sur porteur

Les appuis sont écartés d'une grande largeur d'épaule (notion de cadrage). Les jambes sont semi-fléchies (Ne pas être trop bas). Le joueur est en appui sur l'avant pied. Si le joueur dribble, il faut garder l'orientation.



Capter la balle (réception)

Le joueur doit faire une cible avec ses mains afin de recevoir la balle. Cette cible peut être faite à 2 mains (préférable chez les jeunes) ou à une main. A une main, il faut ramener rapidement la balle sur la deuxième main (faire claquer la balle).

Changement de main en dribble

Différents types de changement de direction en dribble existent : croisé, enroulé (reverse), dans le dos, entre les jambes. L'objectif est de maîtriser les rythmes et les feintes. Il faut associer et dissocier le rythme du dribble du rythme des appuis.

Dribble dos au panier

Le joueur doit utiliser le dribble dos au panier avec parcimonie. Il doit être bas (entre les jambes).

Dribble de protection

Le joueur est fléchi et protège le ballon à l'aide de son corps ou de son avant-bras. La fréquence du dribble est élevée et celui-ci est bas. Le joueur peut avancer ou reculer pendant le dribble (toujours en protection). Aussi appelé, dribble de contrôle.

Passes à deux mains

Pouvoir se transmettre la balle entre partenaire. Plusieurs types de passes existent : passe à deux mains poitrine, à terre, au dessus de la tête. Passe à une main : longue (de contre attaque), main à main, en dehors de l'axe, dans le dribble.

Dribble de contre attaque

Le dribble de contre attaque est un dribble poussé par derrière. Le joueur recherche l'amplitude du dribble et de sa course.

Passes à une main

Souvent lié à l'ouverture d'un couloir de passe. Le joueur peut effectuer une passe à une main désaxée, c'est-à-dire la main opposée à la jambe engagée. Nous pouvons également avoir une passe dans l'alignement c'est-à-dire même main, même jambe.

Dribble de fixation

Le joueur augmente la fréquence du dribble et de ses appuis. La balle est tenue et non frappée au sol. Le joueur peut utiliser la feinte, notamment du regard ou des épaules. Il est protégé entre les jambes et puissant.



Jeu direct

Le jeu direct est représenté par un couloir d'une largeur de 2m environ, tracé de part et d'autre de l'axe qui joint le porteur au panier. On peut jouer pour soi (1c1) ou pour un partenaire (passe).

Espace de jeu

Equilibrer les distances entre les partenaires. La bonne distance de passe ou de démarquage se situe entre 4 et 5 mètres.

Transition

Transité, est passer rapidement d'une situation à une autre. Transitions Individuelles : alterner une action vive et une autre plus lente, passer de porteur à non porteur, Transitions collectives : équipe en attaque à équipe en défense (et vice versa).

Fixer

C'est une notion fondamentale. La fixation s'exprime au plan individuel par le travail balle en mains (départs ou feintes). Elle s'exprime aussi par le jeu sans ballon qui permet de mobiliser les défenseurs. Il existe la notion de fixation collective.

Côté aide

Nous pouvons diviser le terrain en deux par une ligne imaginaire d'un panier à l'autre. Le côté aide est la demi-largeur opposée au ballon (offensivement, on appelle celui-ci aussi le côté faible).

Receveur de l'écran

Ecran sur le porteur, celui-ci passera près de l'écran, gèrera son rythme (changement) et cherchera à vite reprendre l'axe du panier. Ses actions seront l'attaque du panier en dribble, le stop-tir ou la passe vers le porteur d'écran.

Côté ballon

Nous pouvons diviser le terrain par une ligne Imaginaire d'un panier à l'autre. Le côté ballon désigne la demi largeur où se situe le ballon (offensivement, ce côté peut s'appeler le côté fort).



Jeu indirect

Le jeu indirect est celui qui se situe en dehors du jeu direct. On peut l'assimiler au jeu extérieur (à la périphérie). Le jeu indirect permet d'amener la balle vers le fond du terrain, de renverser le jeu.

Triple menace

Faire face au panier. Etre capable de pouvoir tirer, dribbler ou passer. Chaque possession doit être l'occasion pour le porteur de jouer le 1 contre 1. Attitude fléchie, orientation des appuis face au cercle, protection du ballon,...

Le jeu sans ballon

Tous les mouvements offensifs doivent favoriser les actions du porteur de balle. Il faut créer ou maintenir un rapport de force favorable à l'attaque et faire émerger un avantage de position pour tirer avec un haut pourcentage de réussite.

Ecran

Action offensive afin de libérer un attaquant du marquage de son défenseur.

Espace libre

Cela désigne un espace du terrain momentanément laissé inoccupé par la défense. Le but de l'attaque consiste à créer des espaces libres pour tenter d'y mettre la balle.

Poseur d'écran

Le poseur d'écran sur le porteur de balle viendra en course pour poser l'écran. Il s'immobilisera en position légale : 2 pieds immobiles au sol et ne pas pousser avec les bras. Il enchaînera le plus souvent une ouverture vers le cercle.



Chasser

Action de jeu entre deux joueurs (porteur et non porteur). Le porteur de balle va venir prendre la place du non porteur. Ce dernier est donc « chasser » de sa place. Il peut par exemple aller prendre une position préférentielle.

Le passe et va

Action de jeu entre deux joueurs (un porteur et un porteur). Après avoir fait sa passe, le joueur coupe directement vers le cercle sans feinter à droite ou à gauche.

Contre attaque

C'est l'action d'aller marquer le plus vite possible un panier le plus facilement possible en situation de surnombre. Le développement des actions de course, de passe, de dribble et de tir doit être organisé pédagogiquement sur tout le terrain.

Secteur de sortie de balle

Trois grands secteurs de sortie de balle, 2 sur les côtés sous la ligne de lancer franc et un par le milieu.

Couloirs de course

5 couloirs de contre attaque peuvent être déterminés : 1 couloir central, 2 couloirs latéraux et 2 couloirs médians.



Potentiel

Avoir des dispositions particulières pour le basket ball (taille, vitesse, adresse, sans encore avoir une technique de jeu qui serait le fruit d'un apprentissage.

Vélocité

Fréquence du mouvement qui correspond à la fréquence des appuis.

Vivacité

Promptitude à enchaîner une séquence de mouvements variés et différents.

Vitesse

Rapidité de déplacement.

Proprioception

Cela représente l'ensemble des récepteurs qui est la perception de soi même consciente ou pas, c'est-à-dire de la position des différents membres.

Ceinture scapulaire

Egalement appelée ceinture pectorale, elle relie les membres antérieurs à la colonne vertébrale.

Equilibre

C'est une capacité coordinatrice aussi bien en statique qu'en dynamique.

Gainage

Renforcement des muscles abdominaux en position statique.



Ailier

Connaissance du jeu sans ballon. Anticiper et réussir à marquer dans le jeu rapide. Dominer dans le 1 contre 1. Défendre fort sur les 1 contre 1. Posséder un tir extérieur fiable.

Deuxième arrière

Confiance en soi. Etre efficace dans le tir à 3pts, dans les relations de passe avec ses partenaires. Pouvoir relayer le meneur dans son rôle.

Meneur de jeu

Gérer les rythmes de jeu, contrôler le timing des actions. Avoir de la stabilité émotionnelle. Connaissance des intentions de jeu de son équipe.

Pivot

Analyser le jeu dans des espaces souvent réduits. Garder la maîtrise de soi malgré les contacts. Efficacité dans le jeu près du panier. Maîtriser le jeu de passe spécifique à son poste de jeu.

Ailier fort

Accepter les contacts. Rechercher la conquête du ballon au rebond offensif et défensif. Connaissance du jeu d'écrans. Tirer efficacement face au panier.

Yvelines
BASKETBALL



COMITÉ DÉPARTEMENTAL



FFBB